

**PENGARUH YOGA ASANA TERHADAP KECEMASAN  
DAN HARGA DIRI PADA IBU – IBU  
PREMENOPAUSE DI BANJAR  
PURWAKERTA DESA GERIH**



**SKRIPSI**

**NI PUTU DIAH MAHARANI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH YOGA ASANA TERHADAP KECEMASAN  
DAN HARGA DIRI PADA IBU – IBU  
PREMENOPAUSE DI BANJAR  
PURWAKERTA DESA GERIH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**NI PUTU DIAH MAHARANI  
C1121036**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

## SURAT PERNYATAAN PENELITI

Surat yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Diah Maharani

NIM : C1121036

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Asana Terhadap Kecemasan Dan Harga Diri Ibu-  
Ibu Pramenopause Di Banjar Purwakerta Desa Gerih

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Februari 2025



(Ni Putu Diah Maharani)

**HALAMAN PERSETUJUAN PENGARUH YOGA  
ASANA TERHADAP KECEMASAN DAN  
HARGA DIRI TERHADAP IBU-IBU  
PRAMENOPAUSE DI BANJAR  
PURWAKERTADESA GERIH**

**Diajukan Oleh:**

**NI PUTU DIAH MAHARANI**

**C1121036**

**Mangupura, 20 Februari 2025**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing 1**



**(Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep)**

**NIDN. 0807068702**

**Pembimbing 2**



**(Ni Putu Cyntia Maseni SE., MM**

**NIDN. 0809029501**

**Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua**



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep**

**NIDN.0821058603**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI  
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA  
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN BINA USADA BALI**

**Tanggal : 20 Maret 2025**

**Diajukan Oleh :**

**NI PUTU DIAH MAHARANI  
C1121036**

**Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:**

Ketua Penguji



**Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes**  
**NIDN :081306881**

Sekretaris Penguji



**Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putr, S.Kep.,M.Kep**  
**NIDN : 0807068702**

Anggota Penguji



**Ni Putu Cynthia Maheni, S.E.,MM**  
**NIDN: 080902951**

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep**  
**NIDN.0821058603**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM  
STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Februari 2025

Ni Putu Diah Maharani

**Pengaruh Yoga Asana Terhadap Kecemasan Dan Harga Diri Ibu-Ibu Premenopause Di  
Banjar Purwakerta Desa Gerih**

xvi + 62 Halaman + 4 Tabel + 2 Skema + 16 Lampiran

**ABSTRAK**

Premenopause adalah masa transisi yang dialami wanita saat memasuki masa berakhirnya menstruasi. Fase premenopause dimulai sejak haid tidak teratur dan adanya keluhan-keluhan fisik maupun psikis, gejala ini disebut dengan sindrom premenopause. Keluhan psikologis dapat berupa kecemasan dan harga diri rendah. Salah satu intervensi yang telah terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan dan harga diri rendah yang sering digunakan yaitu teknik relaksasi yoga asana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada pengaruh yoga asana terhadap tingkat kecemasan dan harga diri pada ibu-ibu premenopause di Banjar Purwakerta Desa Gerih. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *pre-experimental* dengan *one group pre-test post-test*. Penilaian untuk kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) dan untuk harga diri menggunakan kuesioner *Rosenberg Self Esteem Scale*. Teknik sampling yang dilakukan menggunakan *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai *p value* = 0,00 dimana nilai *p value* lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) menunjukkan bahwa ada pengaruh yoga asana terhadap tingkat kecemasan dan harga diri pada ibu-ibu premenopause di Banjar Purwakerta Desa Gerih. Disarankan kepada pasien dan keluarga agar mampu mengaplikasikan yoga asana untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan harga diri.

**Kata Kunci : Harga Diri, Kecemasan, Premenopause, Yoga Asana**

**Daftar Pustaka : 68 (2016-2024)**

**BINA USADA BALI HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE**  
**BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM**

*Thesis, February 2025*

Ni Putu Diah Maharani

*The Effect of Yoga Asana on the Level of Anxiety and Self-Esteem in Premenopausal Women in Banjar Purwakerta, Gerih Village*

*xvi + 62 Pages + 4 Tables + 2 Schematics + 16 Attachments*

**ABSTRACT**

*Premenopause is a transition period experienced by women when menstruation ends. The premenopausal phase begins with irregular menstruation and physical and psychological complaints, these symptoms are called premenopausal syndrome. Psychological complaints can include anxiety and low self-esteem. One intervention that has been proven effective for reducing anxiety and low self-esteem that is often used is the yoga asana relaxation technique. This study aims to determine the effect of yoga asana on the level of anxiety and self-esteem in premenopausal women in Banjar Purwakerta, Gerih Village. This research is quantitative research using a pre-experimental approach with one group pre-test post-test. Assessment for anxiety uses the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) questionnaire and for self-esteem uses the Rosenberg Self Esteem Scale questionnaire. The sampling technique used was non-probability sampling, namely purposive sampling with a sample size of 20 people. The results of this study show that the results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed that the  $p$  value = 0.00, where the  $p$  value is smaller than  $\alpha$  (0.05), indicating that there is an influence of yoga asana on the level of anxiety and self-esteem in premenopausal women in Banjar Purwakerta, Gerih Village. It is recommended that patients and families be able to apply yoga asanas to reduce anxiety and increase self-esteem.*

**Keywords** : **Anxiety, Premenopause, Self Esteem, Yoga Asana**

**Bibliography** : **68 (2016-2024)**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Yoga Asana Terhadap Kecemasan Dan Harga Diri Ibu-ibu Pramenopause Di Banjar Purwakerta Desa Gerih” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Terwujudnya penelitian ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung dan tidak langsung yang telah mendorong dan membimbing penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan saran, motivasi, serta bimbingan dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing I saya yang telah banyak memberikan bimbingan materi, masukan dengan penuh kesabaran dalam penyusunan penelitian ini.
4. Ni Putu Cyntia Maseni, SE., MM selaku dosen pembimbing II saya yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam menyelesaikan penelitian ini.

5. Kepada cinta pertamaku dan panutanku yakni Alm. Bapak I Wayan Winasa yang telah membimbing serta selalu mendukung penuh saya selaku putri tersayang. Menjadi support system penuh disaat saya merasa ingin menyerah, menjadi garda terdepan saya disaat saya takut untuk melangkah serta merangkul saya di saat saya meragukan kemampuan saya sendiri. Penelitian penelitian ini berjalan karna beliau selalu meyakinkan saya bahwa saya bisa menyelesaikan penelitian penelitian ini. Terimakasih sudah mengantarkan saya berada di tempat ini, meskipun pada akhirnya perjalanan ini harus saya lewati sendiri. Banyak hal yang menyakitkan yang saya lalui tanpa sosok bapak, babak belur dihajar kenyataan yang terkadang tidak sejalan. Rasa rindu yang sering kali membuat saya terjatuh tertampar realita. Tapi itu tidak mengurangi rasa bangga dan terimakasih atas kehidupan yang bapak berikan. Maka, tulisan ini saya persembahkan untuk malaikat pelindung di surga.
6. Kepada pintu surgaku, mama Ni Ketut Tarmini. Perempuan hebat yang menjadi tulang punggung keluarga sekaligus menjalankan dua peran orang tua kepada anak-anaknya, Terimakasih sudah melahirkan, merawat dan membesarkan dengan penuh kasih sayang. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Sentiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini.
7. Adikku tercinta I Made Nandi Admika, yang selalu menjadi alasan saya untuk lebih keras lagi dalam berjuang karna dialah termasuk orang yang menjadikan saya untuk menjadi kuat dan lebih semangat.

8. Kakek tersayang saya yang sentiasa memberikan dukungan serta motivasi untuk menyelesaikan pendidikan saya.
9. Kepada sahabat sahabat saya, Indah, Naomi, Wianda, Ayu yang selalu memberikan dukungan serta semangat dalam penyusunan penelitian ini.
10. *Support system* saya selama proses penyusunan penelitian yang tidak bisa saya sebutkan namanya. Yang telah menjadi rumah tempat melampiaskan segala keluh kesah saya sepanjang pembuatan penelitian penelitian ini, selalu ada dalam suka maupun duka selama proses penelitian ini, berkontribusi banyak dalam penulisan penelitian penelitian ini baik tenaga, waktu, maupun materi kepada saya.
11. *Last but not least*, terimakasih untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun prosesnya, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih kurang dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan segala saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Februari 2025

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN PENELITI .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR SKEMA .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan.....	6
1. Tujuan Umum .....	6
2. Tujuan Khusus .....	6
D. Manfaat.....	6
1. Bagi Pelayanan Keperawatan .....	6
2. Bagi Masyarakat .....	6
3. Bagi Institusi Pendidikan .....	7
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan .....	7
E. Keaslian Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	11
A. Konsep Premenopause.....	11
1. Definisi Premenopause .....	11
2. Gejala Premenopause.....	12
3. Faktor Yang Mempengaruhi Gejala Premenopause .....	15

B. Konsep Tingkat Kecemasan .....	17
1. Definisi Kecemasan .....	17
2. Klasifikasi Kecemasan.....	17
3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan .....	18
4. Pengukuran Tingkat Kecemasan .....	20
C. Konsep Harga Diri.....	22
1. Definisi Harga Diri .....	22
2. Klasifikasi Harga Diri .....	23
3. Aspek- Aspek Harga Diri .....	24
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi .....	24
5. Pengukuran Harga Diri .....	26
D. Konsep Yoga Asana .....	26
1. Definisi Yoga Asana .....	26
2. Manfaat Yoga Asana .....	27
3. Prosedur Yoga Asana.....	28
E. Pengaruh Yoga Yoga Asana terhadap Kecemasan dan Harga Diri pada Ibu Premenopause.....	33
F. Kerangka Teori.....	34
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL .....</b>	<b>35</b>
A. Kerangka Konsep .....	35
1. Variabel Independen (Bebas).....	36
2. Variabel Dependen (Terikat) .....	36
B. Hipotesis Penelitian .....	36
C. Definisi Operasional .....	37
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
A. Rancangan Penelitian .....	39
B. Populasi dan Sampel.....	40
1. Populasi Penelitian.....	40
2. Sampel .....	40
C. Tempat Penelitian .....	42

D. Waktu Penelitian .....	42
E. Etika Penelitian.....	42
1. <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan Menjadi Responden).....	43
2. <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama).....	43
3. <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	43
4. <i>Nonmaleficence</i> (Tidak Merugikan).....	44
F. Alat Pengumpulan Data.....	44
1. Instrumen Penelitian .....	44
2. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	45
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	46
1. Prosedur Administrasi.....	46
2. Prosedur Teknis .....	47
H. Rancangan Analisa Data.....	48
1. Pengolahan Data .....	48
I. Analisa Data .....	49
1. Analisis Univariat .....	49
2. Analisis Bivariat .....	50
BAB V HASIL PENELITIAN .....	51
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	51
B. Analisis Univariat .....	51
1. Mengidentifikasi Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Yoga Asana Pada Ibu Premenopause Di Banjar Purwakerta.....	52
2. Mengidentifikasi Harga Diri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Yoga Asana Pada Ibu Premenopause Di Banjar Purwakerta.....	53
C. Analisis Bivariat .....	53
1. Menganalisis Pengaruh Yoga Asana Terhadap Kecemasan Dan Harga Diri Pada Ibu Premenopause Di Banjar Purwakerta .....	54
BAB VI PEMBAHASAN .....	55
A. Interpretasi Penelitian .....	55
1. Mengidentifikasi Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Yoga Asana Pada Ibu Premenopause Di Banjar Purwakerta.....	55

2. Mengidentifikasi Harga Diri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Yoga Asana Pada Ibu Premenopause Di Banjar Purwakerta.....	56
3. Menganalisis Pengaruh Yoga Asana Terhadap Kecemasan Dan Harga Diri Pada Ibu Premenopause Di Banjar Purwakerta .....	58
B. Keterbatasan Penelitian .....	60
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	60
1. Pelayanan Keperawatan .....	60
2. Pendidikan Keperawatan .....	60
3. Penelitian Keperawatan .....	61
BAB VII PENUTUP .....	62
A. Simpulan.....	62
B. Saran .....	62
1. Bagi Tenaga Kesehatan dan Pendidikan Keperawatan.....	63
2. Bagi Pasien dan Keluarga .....	63
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	63

## DAFTAR PUSTAKA

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Definisi Operasional .....	37
Tabel 5. 1	Distribusi Frekuensi Gambaran Kecemasan Responden (Pre Test dan Post Test) .....	52
Tabel 5. 2	Distribusi Frekuensi Gambaran Harga Diri Responden (Pre Test dan Post Test) .....	53
Tabel 5. 3	Pengaruh Yoga Asana Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Harga Diri Pada Ibu-Ibu Premenopause Di Banjar Purwakerta .....	54

## DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori .....	34
Skema 3. 1 Kerangka Konsep.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 2. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan dari Banjar Purwakerta

Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Etik

Lampiran 4. *Ethical Aproval*

Lampiran 5. Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian

Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 7. Surat Balasan Ijin Penelitian dari Banjar Purwakerta

Lampiran 8. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 9. Pengantar Kuesioner

Lampiran 10. Kuesioner Kecemasan

Lampiran 11. Kuesioner Harga Diri

Lampiran 12. SOP Senam Stroke

Lampiran 13. Hasil Uji Statistik

Lampiran 14. Dokumentasi

Lampiran 15. Lembar Rencana Kegiatan Penelitian

Lampiran 16. Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Anjarwati, N., Faiza, E. I., & Winerdar, S. (2021). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kecemasan Menghadapi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Keperawatan di STIKes Kenedes Malang. *Kenedes Midwifery Journal*, 3(1), 8–20.
- Apriyani, T., Rahmadayanti, A. M., & Purwani, R. (2023). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause di PMB Sumiyati. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2), 193–199.
- Chobe, M. P., Nanjundiah, R. M., & Chobe, S. (2022). Effect of Yoga on Sleep, Self-Esteem and Wellbeing Among Overweight and Obese – A Randomized Controlled Trial. *Indian Journal Of Science And Technology*, 15(43), 2297–2302. <https://doi.org/10.17485/ijst/v15i43.1301>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2023). *Profil Kesehatan badung*. 100.
- Gahlawat, S. (2020). Effect of Yogic Practices on Self-Concept and Emotional Stability of Hearing Challenged Adolescents. *Review Of Research*, 4(8), 1–7. <http://ror.isrj.org/UploadedData/1542.pdf>
- Gangadharan, S., Arulappan, J., Matua, G. A., Bhagavathy, M. G., & Alrahbi, H. (2018). *Effectiveness of Yoga on Menopausal Symptoms and Quality of life among Menopausal women: A Systematic Review*. 8, 41–46. <https://doi.org/10.4103/ijnpnd.ijnpnd>
- Hanafi, M., & Utamayasa, I. G. D. (2021). Efek senam yoga terhadap tingkat kecemasan wanita pramenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 354–360.
- Heyana, A. (2020). Etika Penelitian. *Berkala Arkeologi*, 25(1), 17–22. <https://doi.org/10.30883/jba.v25i1.906>
- Indahsari, P. R., Wanaya, I. M. N., Griadhi, I. P. A., & Saraswati, P. A. S. (2011). *Hubungan Partisipasi Latihan Yoga Terhadap Rendahnya Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Lapangan Niti Mandala Renon*. 2(January), 119–123. <https://doi.org/10.4314/ajcem.v12i3>.
- Janjhua, Y., Chaudhary, R., Sharma, N., & Kumar, K. (2022). A study on effect of yoga on emotional regulation, self-esteem, and feelings of adolescents. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
- Mohan, R., & Kumari, S. (2020). Effect of yoga on positive–Negative affect and self-esteem on tribal male adolescents- A randomized control study. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 34(1), 48. <https://doi.org/10.4103/0971-9962.228795>

- Nalendra, A. R. A., Rosalinah, Y., Priadi, A., Subroti, I., Rahayuningsih, R., Lestari, R., Kusamandari, S., Yuliasari, R., Astuti, D., Latumahina, J., Purnomo, M. W., & Zede, V. A. (2021). Statistika Seri Dasar dengan SPSS. In *Penerbit Media Sains Indonesia*.
- Nur Kholifah, S. (2016). *keperawatan gerontik*.
- Nurlaila, R., Prastyo, Y., Situmorang, T. S. R., Noviani, D., Sugiyatmi, T. A., & Laily, N. A. (2024). Pengaruh terapi yoga terhadap tingkat kecemasan saat menstruasi pada remaja putri The. *Journal of Health Research*, 15(1), 37–48.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (2nd ed.). Salemba Medika.
- Raj, S., & Tiwari, R. (2019). Effect of Yoga Asana on Self-Esteem and Achievement Motivation of Adolescents. *International Research Journal of Engineering and Technology*, 6(3), 4206–4210.
- Susanti, E., Kurniyati, & Andiri, I. F. (2021). Efektifitas Latihan Yoga Terhadap Kecemasan dan Self Efficacy Ibu Primigavida. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 6(2), 57–68.
- Trikusuma, G. A. A. C., & Suarya, L. M. K. S. (2020). Peran Frekuensi Latihan Yoga terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja di Kabupaten Tabanan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 187–195.
- Tripathi, K., Swaroop, S., Arya, A., Pandey, D., Bhavsar, A., & Dutt, V. (2024). Exploring the Effects of Yoga on Self-Esteem and Emotional Well-Being in Stressed College Students: A Randomized Controlled Trial. *ACM International Conference Proceeding Series*, 640–646. <https://doi.org/10.1145/3652037.3663924>
- Utami, S., Rahayu, S., & Mukarromah, S. B. (2020). Senam Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 6(1), 56–61.
- Wijaya, I. G. P., & Suwadnyana, I. W. (2021). Peran Yoga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental, Fisik Dan Kesadaran Spritual Bagi Siswa. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(4), 1002–1014.
- Wirmayani, P. (2020). Pengaruh Yoga Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 460–473. [www.denpasarkota.go.id](http://www.denpasarkota.go.id)
- Anjarwati, N., Faiza, E. I., & Winerdar, S. (2021). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kecemasan Menghadapi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Keperawatan di STIKes Kendedes Malang. *Kendedes Midwifery Journal*, 3(1), 8–20.
- Apriyani, T., Rahmadayanti, A. M., & Purwani, R. (2023). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause di PMB Sumiyati. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2), 193–199.

- Chobe, M. P., Nanjundaiah, R. M., & Chobe, S. (2022). Effect of Yoga on Sleep, Self-Esteem and Wellbeing Among Overweight and Obese – A Randomized Controlled Trial. *Indian Journal Of Science And Technology*, 15(43), 2297–2302. <https://doi.org/10.17485/ijst/v15i43.1301>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2023). *Profil Kesehatan badung*. 100.
- Gahlawat, S. (2020). Effect of Yogic Practices on Self-Concept and Emotional Stability of Hearing Challenged Adolescents. *Review Of Research*, 4(8), 1–7. <http://ror.isrj.org/UploadedData/1542.pdf>
- Gangadharan, S., Arulappan, J., Matua, G. A., Bhagavathy, M. G., & Alrahbi, H. (2018). *Effectiveness of Yoga on Menopausal Symptoms and Quality of life among Menopausal women: A Systematic Review*. 8, 41–46. <https://doi.org/10.4103/ijnpnd.ijnpnd>
- Hanafi, M., & Utamayasa, I. G. D. (2021). Efek senam yoga terhadap tingkat kecemasan wanita pramenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 354–360.
- Heyana, A. (2020). Etika Penelitian. *Berkala Arkeologi*, 25(1), 17–22. <https://doi.org/10.30883/jba.v25i1.906>
- Indahsari, P. R., Wanaya, I. M. N., Griadhi, I. P. A., & Saraswati, P. A. S. (2011). *Hubungan Partisipasi Latihan Yoga Terhadap Rendahnya Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Lapangan Niti Mandala Renon*. 2(January), 119–123. <https://doi.org/10.4314/ajcem.v12i3>.
- Janjhua, Y., Chaudhary, R., Sharma, N., & Kumar, K. (2022). A study on effect of yoga on emotional regulation, self-esteem, and feelings of adolescents. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
- Mohan, R., & Kumari, S. (2020). Effect of yoga on positive–Negative affect and self-esteem on tribal male adolescents- A randomized control study. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 34(1), 48. <https://doi.org/10.4103/0971-9962.228795>
- Nalendra, A. R. A., Rosalinah, Y., Priadi, A., Subroti, I., Rahayuningsih, R., Lestari, R., Kusamandari, S., Yuliasari, R., Astuti, D., Latumahina, J., Purnomo, M. W., & Zede, V. A. (2021). *Statistika Seri Dasar dengan SPSS*. In *Penerbit Media Sains Indonesia*.
- Nur Kholifah, S. (2016). *keperawatan gerontik*.
- Nurlaila, R., Prastyo, Y., Situmorang, T. S. R., Noviani, D., Sugiyatmi, T. A., & Laily, N. A. (2024). Pengaruh terapi yoga terhadap tingkat kecemasan saat menstruasi pada remaja putri The. *Journal of Health Research*, 15(1), 37–48.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (2nd ed.). Salemba Medika.

- Raj, S., & Tiwari, R. (2019). Effect of Yoga Asana on Self-Esteem and Achievement Motivation of Adolescents. *International Research Journal of Engineering and Technology*, 6(3), 4206–4210.
- Susanti, E., Kurniyati, & Andiri, I. F. (2021). Efektifitas Latihan Yoga Terhadap Kecemasan dan Self Efficacy Ibu Primigavida. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 6(2), 57–68.
- Trikusuma, G. A. A. C., & Suarya, L. M. K. S. (2020). Peran Frekuensi Latihan Yoga terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja di Kabupaten Tabanan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 187–195.
- Tripathi, K., Swaroop, S., Arya, A., Pandey, D., Bhavsar, A., & Dutt, V. (2024). Exploring the Effects of Yoga on Self-Esteem and Emotional Well-Being in Stressed College Students: A Randomized Controlled Trial. *ACM International Conference Proceeding Series*, 640–646. <https://doi.org/10.1145/3652037.3663924>
- Utami, S., Rahayu, S., & Mukarromah, S. B. (2020). Senam Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 6(1), 56–61.
- Wijaya, I. G. P., & Suwadnyana, I. W. (2021). Peran Yoga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental, Fisik Dan Kesadaran Spritual Bagi Siswa. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(4), 1002–1014.
- Wirmayani, P. (2020). Pengaruh Yoga Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 460–473. [www.denpasarkota.go.id](http://www.denpasarkota.go.id)